

МЕНЮ
На 21 октября 2022 года
для гимназии № 12

«Приятного аппетита!»

Рецеп.	Наименование блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г	Энерге- тическая ценность ккал	Цена, руб. коп.
(1 — 4 класс)							
ЗАВТРАК							
70/17	Огурец свежий	60	0,48	0,06	1,02	6,00	10,10
239/17, 331/17	Тефтели рыбные с соусом сметанным с томатом	100/30	9,1	10,7	14	161,56	37,59
312/17	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,4	137,25	17,61
377/17	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	3,91
Утв.	Батон домашний	40	3,16	0,4	19,32	94	1,89
	Мармелад	15	0,01		11,91	48,15	5,35
	Итого завтрак	607	15,94	15,98	81,85	508,96	76,45
ОБЕД							
67/17	Винегрет овощной	60	0,84	6,06	4,08	74,4	9,46
96/17	Рассольник Ленинградский с зеленью	200/2	1,6	4,1	9,58	85,8	10,50
318/16	Котлета руб. из мяса птицы	90	13,7	19,9	13,8	289,8	34,46
302/17	Рис отварной	150	3,8	3,07	40	202,95	12,99
348/17	Компот из чернослива	200	0,33	0,01	28,83	118	15,24
Утв.	Батон домашний	30	2,37	0,3	14,49	70,5	1,41
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	15,84	79,2	2,43
338/17	Мандарины	100	0,6	0,3	10,3	47	20,54
	Итого обед	875	25,88	34,22	136,92	967,65	107,03
(5 — 11 класс)							
Рецеп.	Наименование блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г	Энерге- тическая ценность ккал	Цена, руб. коп.
ЗАВТРАК							
224/17	Запеканка из творога с морковью с молоком сгущенным (170/20)	190	16,92	21,62	40,62	409,14	75,82
376/17	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	1,99
Утв.	Батон домашний	50	3,24	0,05	24,15	117,5	2,36
338/17	Яблоко	100	0,4	0,3	10,3	47	9,96
	Итого завтрак	555	20,63	21,99	90,07	633,64	90,13
ОБЕД							
96/17	Рассольник Ленинградский	250	2,37	5,10	12,00	107,25	11,78
318/16	Котлета руб. из мяса птицы	100	15,20	22,10	15,30	322,00	36,56
304/17	Рис отварной	180	4,60	6,40	44,00	251,60	15,58
70/17	Помидор свежий	60	0,48	0,06	1,02	6,00	6,79
348/17	Компот из чернослива	200	0,33	0,01	28,83	118,00	15,24
Утв.	Батон домашний	50	3,95	0,5	24,15	117,5	2,36
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	11,88	59,4	1,82
	Итого обед	870	28,91	34,53	137,18	981,75	90,13

Директор
Зав. производством
Калькулятор



М.Ф. Марченко
М.Н. Шевченко
Л.В. Синцова





СЛОВО
ЛЕВА
90
13
МАМЕГОРАНИЕ
СЛОВО



СЕРВИС
№ 45
76
УЧНА
Телефон: 45
Соборная
ХАМЕОВАНИЕ

МЕНЮ

На 21 октября 2022 года

для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья
гимназии № 12

Рецепт.	Наименование блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность ккал	Цена, руб. коп.
(1 — 4 класс)							
70/17	Огурец свежий	60	0,48	0,06	1,02	6,00	10,10
239/17, 331/17	Тефтели рыбные с соусом сметанным с томатом	100/30	9,1	10,7	14	161,56	37,59
312/17	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,4	137,25	17,61
377/17	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	3,91
Утв.	Батон домашний	40	3,16	0,4	19,32	94	1,89
	Мармелад	15	0,01		11,91	48,15	5,35
	Итого завтрак	607	15,94	15,98	81,85	508,96	76,45
ОБЕД							
67/17	Винегрет овощной	60	0,84	6,06	4,08	74,4	9,46
96/17	Рассольник Ленинградский с зеленью	200/2	1,6	4,1	9,58	85,8	10,50
318/16	Котлета руб. из мяса птицы	90	13,7	19,9	13,8	289,8	34,46
302/17	Рис отварной	150	3,8	3,07	40	202,95	12,99
348/17	Компот из чернослива	200	0,33	0,01	28,83	118	15,24
Утв.	Батон домашний	30	2,37	0,3	14,49	70,5	1,41
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	15,84	79,2	2,43
338/17	Мандарины	100	0,6	0,3	10,3	47	20,54
	Итого обед	875	25,88	34,22	136,92	967,65	107,03
(5 — 11 класс)							
Рецепт.	ЗАВТРАК	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность	Цена, руб. коп.
224/17	Запеканка из творога с морковью с молоком сгущенным (170/20)	190	16,92	21,62	40,62	409,14	75,82
376/17	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	1,99
Утв.	Батон домашний	50	3,24	0,05	24,15	117,5	2,36
338/17	Яблоко	100	0,4	0,3	10,3	47	9,96
	Итого завтрак	555	20,63	21,99	90,07	633,64	90,13
ОБЕД							
96/17	Рассольник Ленинградский с зеленью	250/2	2	5,1	12	107,25	12,86
279/17, 331/17	Тефтели из говядины с соусом сметанным с томатом	100/50	7,88	12,2	13,4	220	66,90
304/17	Рис отварной	180	4,60	6,40	44,00	251,60	15,58
70/17	Помидор свежий	60	0,48	0,06	1,02	6,00	6,79
350/17	Кисель из черной смородины	200	0,15	0,08	14,5	114,6	19,87
Утв.	Батон домашний	50	3,95	0,5	24,15	117,5	2,36
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	11,88	59,4	1,82
	Итого обед	922	21,04	24,64	120,95	876,35	126,18
	ИТОГО	1477	41,67	46,63	211,02	1509,99	216,31

Директор
Зав. производством
Калькулятор



М.Ф. Марченко
М.Н. Шевченко
Л.В. Синцова